

CARLOS F. SANTOS CARVALHO
ADVOGADO

C I R C U L A R: Nº 40/2011

ASSUNTO: Transporte MANUAL de cargas. Limites/Segurança

De muita importância: segundo a Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia a segunda causa de idas ao médico, em Portugal, tem a ver com “**dores nas costas**”. E é certo que,

Muitas vezes tal se deve a actuação incorrecta dos trabalhadores na movimentação de cargas; não é menos correcto que os padecimentos em causa se devem outras vezes a posições incorrectas no exercício do trabalho. Vamos tratar da primeira causa: a movimentação incorrecta de cargas e excesso de pesos transportados. Como diz,

O artº3, do **Decreto-Lei nº330/93**, 25 Setembro, a movimentação manual de cargas será

“... qualquer operação de transporte e sustentação de uma carga, por um ou mais trabalhadores que, devido às suas características ou condições ergonómicas desfavoráveis, comporte riscos para os mesmos, nomeadamente na região dorso-lombar”.

Ora, tendo em atenção que é obrigação da Empresa, nos termos do nº2, artº281, Código Trabalho,

“2- (...) assegurar aos trabalhadores condições de segurança (...) em todos os aspectos relacionados com o trabalho (...)”

o que é reforçado nas als. a), c) e d), do nº2, do artº15, da **Lei nº102/2009**, de 10 Setembro, como obrigações da empregadora, precisamente,

Organizar o trabalho de forma a eliminar os riscos previsíveis para a saúde do trabalhador, a **movimentação manual de cargas** deve ter, na sua Empresa, toda a atenção. É que,

É conveniente que saiba que Portugal ratificou a CONVENÇÃO nº127, da OIT (Org. Int. Trabalho), com o Decreto do Governo nº17/84 de 4 Abril e que esta Convenção visa “O peso máximo das cargas que podem ser transportadas por um só trabalhador”. Daí,

E em obediência a essa Convenção, o Decreto-Lei nº330/93, dispõe no nº2, do artº8, que

“2- O empregador deve providenciar no sentido de os trabalhadores receberem **formação adequada** e informações precisas sobre a movimentação correcta e cargas”.

Logo, este pode ser um tema a integrar a formação contínua, que a Empresa, anualmente, está obrigada a dar aos seus trabalhadores o que, e de acordo com o nº1, artº133, Código Trabalho,

“1- (...) deve coincidir ou ser afim com a actividade prestada pelo trabalhador”.

Claro, hoje nas empresas a movimentação de cargas é feita normalmente pelo recurso a meios mecânicos. Mas, isso não obsta que, a qualquer momento o trabalhador, a cumprir ordens ou por iniciativa própria, vá transportar manualmente uma carga. Então,

Dois aspectos terá de considerar:

- ★ como o deve fazer;
 - ★ que pesos máximos poderá movimentar, manualmente.
- e é aqui que a formação se torna necessária.

Para tópicos dessa formação, apresentamos em anexo algumas regras que podem ser úteis, --- **ANEXO**. Está preenchido, assim, o aspecto, “como deve fazer”, o transporte manual de cargas.

Vejamos agora, em relação aos vários tipos de trabalhadores os pesos máximos a movimentar, que podem ser imostos. Ou seja, o preenchimento do segundo aspecto: “que pesos máximos poderá movimentar, manualmente”. Ora,

Ainda o referido Decreto-Lei nº330/93, no seu artº5, exige que o empregador avaliar previamente

“... os elementos de referência de risco na movimentação manual de cargas em condições de segurança, em dois aspectos”.

a) – as características da carga, considerando:

- Carga demasiado pesada, se o seu peso for superior a 30Kg, em operações ocasionais; e,
- Carga demasiado pesada, se o seu peso for superior a 20 Kg, em operações frequentes

b) – o esforço físico exigido:

- Quando seja excessivo para o trabalhador (em concreto);
- Quando apenas possa ser realizado mediante torção do corpo; possa implicar um movimento brusco da carga; ou, ainda, quando o esforço seja realizado com o corpo em posição instável.

Claro, aqueles limites são para trabalhadores normais, em boa condição física. Depois, há limites adaptados a vários tipos de trabalhadores, como sejam:

A- Trabalhadoras grávidas:

Nos termos do artº57, da Lei nº102/2009, de 10 Setembro, estão proibidas á trabalhadora grávida as actividades que envolvam a exposição a agentes físicos susceptíveis de provocar lesões fetais ou o desprendimento da placenta, nomeadamente:

“b)- movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, **ou cujo peso exceda 10Kg**”

Ora, um aparte: antes da actual Lei nº102/2009, o Código/versão 2003 que remetia para o Regulamento-Lei nº35/2004, no artº85, condicionava aquele valor limite de 10 Kg para: “trabalhadora grávida, puérpera ou lactante”. Acontece que, a Lei nº102/2009, só refere a trabalhadora grávida ! ... Ora,

Acontece que, o actual Código, no artº62, nº1 diz que

“1- A trabalhadora grávida, puérpera ou lactante tem direito a especiais condições de segurança e saúde no trabalho, de modo a evitar a exposição a riscos para a segurança e saúde.”

Assim, é nossa opinião que aquele limite de peso, 10 Kg, embora a Lei nº102/2009 apenas o destine a trabalhadoras grávidas, deverá entender-se como extensível, também, ás trabalhadoras puérperas e lactantes. Já não estará em causa as lesões fetais ou a placenta, mas o certo é que, o nº1, do artº62, do CT/versão 2009, equipara as três situações, considerando-as “especiais”.

B- Menores:

Aqui, temos de ter em atenção que, nos termos do nº2, artº68, CT/versão 2009, a idade mínima de admissão para prestar trabalho é de **16 anos**. Depois,

Como se sabe, há uma secção especial no Código que versa sobre o trabalho de menores, ---artºs 66 a 83 ---, que sujeita a muitas condições o trabalho de menores. Ora, no artº72, no nº2, encontramos que

“2- Os trabalhadores que, pela sua natureza ou pelas condições em que são prestados, sejam prejudiciais ao **desenvolvimento físico**, psíquico ou moral dos menores são proibidos ou condicionados por legislação específica”.

e, efectivamente, na Lei nº102/2009, lá encontramos toda uma secção que vai do artº61 ao artº72, a regular a actividade, processos e condições e trabalho proibido a menor. E, aqui, em matéria de esforço físico, consideramos desde logo relevante que é proibido a menores.”

“d)- Condução ou operação de veículos de transporte, tractores, empilhadores e máquinas de terraplanagem”.

tal como consta da al.d), nº1, artº66, da Lei nº102/2009. E,

No artº72, mas agora sob a epigrafe de "Condições de Trabalho", a **possibilidade** de o menor proceder,

"g)- A movimentação manual de cargas com peso superior a 15 Kg"

mas, atenção, constando este limite da al.g), nº1, artº72, exige-se que **previamente** o empregador cumpra o disposto no nº2, artº68, do Código, o qual impõe que o empregador cumpra o imposto pelas als. a) e b) do nº1, artº72, do Código, ou seja:

- "a)- um exame de saúde que certifique a adequação da capacidade física e psíquica (do menor) ao exercício das funções (...)"
- "b)- um exame de saúde anual, para que o exercício da actividade profissional não resulte prejuízo para a sua saúde e para o seu desenvolvimento físico e psíquico."

E ainda, impõe tal nº2, do artº68, da Lei nº102/2009, que o empregador,

"2- (...) deve avaliar a natureza, o grau e a duração da exposição do menor a actividades ou trabalhos condicionados e tomar as medidas necessárias para evitar esse risco".

Quer dizer, e abstraindo de toda esta confusão, o menor pode manusear cargas, até 15 Kg sem quaisquer condicionalismos. A partir daí, é que o empregador terá de cumprir as obrigações do exame de saúde (especial); e, depois um exame anual. E, mesmo assim, o empregador cumprir depois as cautelas expressas no nº2, artº68, que acima reproduzimos.

Era tudo mais fácil na Portaria nº715/93, de 3 Agosto. Em que se fixou um limite de 15 Kg; e, ponto final !

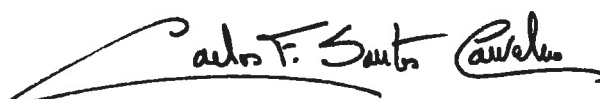
Queríamos por fim chamar a atenção para o nº2, artº7, da tal Convenção nº127, da OIT, que diz:

"2- Quando se designarem mulheres e trabalhadores jovens para o transporte manual de cargas, o peso máximo dessas cargas deverá ser sensivelmente inferior ao que for admitido para os homens."

Na Portaria nº715/93 admitia-se que o peso máximo, --- e só para homens ---, a transportar num carrinho de mão seria de 40 Kg.

Abil 2011

Junta-se: 1 anexo



CARLOS F. SANTOS CARVALHO
ADVOGADO

ANEXO

Regras básicas para a boa movimentação manual de cargas:

- 1-** Considerar o tamanho/peso e forma do objecto a ser carregado.
- 2-** Nunca remover uma carga superior à sua capacidade; neste caso, é conveniente solicitar o auxílio de outra pessoa ou utilizar equipamento mecânico (talhas, empilhadeiras, etc) a fim de erguerem o objecto, segura e confortavelmente.
- 3-** Examinar as condições do piso em redor, que deve estar limpo, sem lixo, óleo ou água, a fim de evitar escorregões ou quedas; também é importante observar a rota de transporte proposta, removendo quaisquer obstáculos.
- 4-** Os pés devem ser plantados solidamente e tão perto do objecto quanto possível, sendo que um pé deve ficar ligeiramente à frente do outro para que se consiga maior estabilidade.
- 5-** Flexionar as pernas 90% no joelho e abaixar, mas sem ficar de cócoras; faz-se o dobro do esforço para se levantar, quando de cócoras.
- 6-** Deixar as costas o mais direitas possível, de forma que a coluna vertebral actue como uma autentica coluna de sustentação e as pernas, analogamente, como as molas de elevação.
- 7-** Dobrar os quadris, não o meio das costas. Se, durante o levantamento, estivermos com as costas arqueadas, como “lombo de gato” e com as pernas estendidas, a coluna vertebral será solicitada de maneira desfavorável, e com o tempo, uma hérnia discal ou lombalgia poderá surgir.
- 8-** Agarrar o objecto com firmeza, mantendo-o neste estado durante o levantamento e quando voltar ao chão, novamente.
- 9-** Endireitar as pernas para levantar o objecto e, ao mesmo tempo, colocar as costas na posição vertical.
- 10-** Nunca carregar uma carga se não puder ser visto, totalmente, o que está a sua frente.

